

건강 칼럼

밭에서 나는 쇠고기 콩과 두부

콩은 노화를 방지하고 정력을 증진시키는 모든 요소를 갖춘 완전식품이다. 콩에 풍부하게 들어 있는 양질의 단백질과 지질은, 우리 몸의 세포를 튼튼하게 해주고 스테미너를 강화시키는 효과가 있다.

콩의 제니스틴성분은, 남성의 전립선암 발생률을 상당히 낮추고, 아울러 탈모 예방에도 효과적이다. 안토시아닌 성분은, 정자의 수를 많게 하고, 정자의 활동력을 높여주며, 정자의 기형율을 낮춰준다. 조선의 19대 왕인 숙종은, 장희빈과의 열정적인 사랑으로 유명인데, 숙종이 검은콩을 넣은 오폭계탕을 즐겨 먹었기 때문에, 검은콩은 궁중에서 뛰어난 정력 식품으로 알려지기 시작했다.

콩에는 인삼에 많이 들어있는 사포닌 성분으로(saponin) 노화방지, 성인병 예방, 심혈관 질환, 고지혈증에 효과가 있다. 콩을 삶으면 거품이 나는데, 이 거품은 맛이 씹어서 걸여 내는데, 이 거품에 사포닌이

많이 들어있다. 사포닌은 혈관을 튼튼하게 하고, 혈액을 맑게하며, 고지혈증, 고혈압, 동맥경화같은 성인병을 예방해줄뿐만 아니라, 비만인 사람의 체질 개선에도 도움이 된다. 미국 식품의약국(FDA)에서도, 하루에 대두 단백질 25g(콩 60g 정도)을 섭취하면, 심장 질환의 위험을 낮춘다고 공식발표한 바 있다. 그래서 요즘은 콩의 최대 생산국인 미국에서는, 콩으로 만든 인조육과 두유, 콩가루 등의 제조와 소비가 점점 늘어나는 추세이다. 콩이나 두부를 많이 먹으면 학생

들은 학습능력과 기억력이 향상되고 어르신들은 치매까지 예방할 수 있다. 콩에는, 뇌기능 향상을 돕는 레시틴이 풍부하기 때문에 성장기 어린이들의 뇌발육이나, 학생들의 학습능력향상과, 어르신들의 치매 예방에 좋다. 레시틴은 기억력을 높여주는 아세틸콜린이라는 신경전달 물질의 원료가 된다. 더불어, 필수지방산인 오메가-3 지방산을 함유하고 있기 때문에, 학습 기능을 높여준다. 치매환자가 500만명이나 되는 일본에서는, 노인성 치매 예방과 치료음식으로, 일본식 청국장(나포)을 먹게 한다.

검은콩에는 천연 토코페롤(비타민 E) 성분이 많이 들어있기 때문에, 피부에 탄력을 주고 기미, 주근깨를 없애준다. 콩은 다른 식품과 비교할 때, 상대적으로 칼로리가 낮으면서 영양이 풍부한 식품이기 때문에, 다이어트에도 도움이 많이 된다.

콩의 식이섬유는, 변비를 없애주고, 대장암을 예방하는 효과까지 있다. 우리 몸에 유익한 영양뿐 아니라, 성인병을 예방하기 때문에, 영양학자들은 콩을 '미래를 지배할 식재료'라고 높이 평가하고 있다.

콩은 영양 면에서는 우수하지만, 조직이 단단해서 낫것으로 먹으면 소화흡수가 거의 안 되므로, 익혀서 먹어야 한다. 또한 콩은 성질이 차기 때문에 소화기관이 약해서 설사를 자주 하는 사람은 많이 먹어서는 안 된다.

콩에는 퓨린(purine)이 많이 들어 있기 때문에 통풍이나 고요산혈증이 있는 사람은 많이 먹으면 안 된다.



이광연

경희대한의대 외래교수

독자제언

관광버스내 음주·가무 대형 교통사고 위험성 높아

주말과 휴일이면 산과 지역축제들로 나들이를 떠나는 차량이 늘어나면서 안전 불감증 운행이 만연하고 있다.

관광버스 내에 안전띠 미착용, 음주 운전은 물론 음주·가무행위 까지 늘어나고 있어 대형 사고에 취약한 부분이 늘어나고 있는 실정이다.

관광버스에서 술을 마시며 노래방기기로 서서 노래를 부르고 다른 사람들과 같이 춤을 추며 승객들이 자리에 일어나 있는 모습은 고속도로나 국도에서 많이 보이는 장면이다.

이처럼 승객들의 이런 행동은 버스 기사의 안전운행에 상당히 방해로 주고, 서있는 상태에서 가벼운 접촉사고로도 차밖으로 사람이 튕겨나갈 수 있어 대형 사고를 불러일으킬 수 있는 원인이 된다.

고속도로에서 음주·가무는 사고 발생 위험이 크고 특히 대형 교통사고 발생 위험성이 높아 도로교통법 제49

조 제1항 '승객 차내 소란행위 방지'를 적용하여 범칙금 10만원과 벌점 40점이 부과된다.

또한 교통안전공단만의 자료에 의하면 지난 2011년부터 2015년까지 버스 운전사 373명이 음주운전으로 적발되었으며, 이중 166명이 혈중알코올농도 0.1%이상의 만취상태로 드러나 운전면허가 취소된 것이 나타났다.

전날 마신 술이 완전히 깨지 않은 상태에서 운전을 하거나, 일부 관광버스 기사들은 운행 중 손님이 권하는 술을 받아 마신 경우도 있다.

관광버스는 일단 사고가 났다 하면 대형사고로 이어지기 쉬워 더욱 주의해야 하는 사항이라는 것을 알아야 하며, 여행객의 안전뿐만 아니라 다른 운전자들을 위해서라도 이러한 행위는 근절되어야 한다.

박진희 남원경찰서 교통관리계 순경

독자제언

노출의 계절 여름, 성범죄 이렇게 예방하세요

꽃창기가 만연했던 설레는 봄이 지나고 이제는 뜨거운 여름이 다가오고 있습니다.

벌써 피서철 휴가 기간에 산과 바다, 워터파크 등으로 떠날 생각에 마음이 들떠 있으신가요?

한편으로는 무더위로 인해 땀이 흘려 여성들의 옷차림을 노린 불가 촬영이나 불미스러운 신체 접촉 등으로 성범죄가 우려가 되고도 한다.

다음과 같은 사항을 숙지하여 성범죄를 예방하도록 합시다.

첫째, 과도한 음주를 자제하고 적정하게 술을 마시며 낯선 사람들과의 술자리는 자제 합니다.

둘째, 휴대전화에 긴급 비상 전화번호를 입력해두길 바랍니다. 요즘에는 스마트폰 비밀번호를 해제하지 않더라도 긴급 비상 전화를 사용할 수 있게 되어 있으니 미리 숙지하는 것도 좋은 방법일 것 입니다.

셋째, 호루라기 등 호신용품을 가지고 다니고 휴대전화에 긴급전화 앱을 설치하여 긴급 상황시 대비를 해두도록 합니다.

넷째, 본인의 행선지를 지인에게 꼭 알리고 택시 승차 시에는 가급적 전화 통화를 하거나 택시번호판 숫자는 가까운 지인 등에게 알려주는 습관을 가지도록 합니다.

다섯째, 정부에서는 2010년부터 '성범죄자알림(www.exoffender.go.kr)' 서비스를 통해 4,400여 명에 달하는 성범죄자의 신상을 공개하고 있으니 확인하길 당부 합니다.

자신의 욕구를 채우기 위한 순간의 잘못된 행동으로 남에게는 평생을 씻을 수 없는 상처가 되는 성범죄는 반드시 없어야 하고 이를 위해서는 개인뿐만 아니라 사회 전체가 관심과 주의를 기울여야 할 것이다.

정지훈 고창경찰서 모양지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

발전 현안에 계속 주목해야

탄소배출이 국회를 통과한 것을 계기로 발전 현안에 더욱 주목해야겠다. 그게 잘 된 일이라는 하나 그것으로 모든 것이 끝난 것은 아니기 때문이다. 이제 막 출발점에 섰다고 보아 마땅하다. 앞으로 갈 길이 멀기 때문이다. 탄소산업의 발전을 말하는 주체는 전 북도이지만 실제로 탄소산업에 힘을 보탬 쪽은 정부라는 사실을 잊어서는 안 된다. 그러므로 계속해서 정부의 의지를 물어보아야 한다.

전북의 발전 현안들은 말 그대로 발전 현안으로만 정체를 잃은 것이 없다. 새만금 내부 개발 사업이 그렇고 지금 언급하고 있는 탄소사업이 그렇다. 조금씩 변화된 모습을 보여주고 있다지만 마땅한 수준이 아니다. 세월의 흐름에 비하여 그 진척된 내용이 너무 미미한 까닭이다. 세월이 흐름과 함께 약간의 변화가 있다고 해서 발전으로 여겨 만족하지 말자는 당부이다. 전북도는 보다 진취적인 태도를 보여야 한다.

이제는 전북이 낙후 지역이라는 평을 더 이상 듣지 않도록 해야

한다. 이같은 주문에 단번에 너무 큰 욕심을 내는 것이 아니라 고 역정을 낼 이가 혹 있을지 모르겠다. 그러나 지금 말하려고 하는 논점은 분명하다. 자체 비교나 자체 평가로 만족해서는 곤란하다는 것이다. 항상 다른 광역시·도의 발전상하고 비교해야 한다. 그래서 적어도 동등한 수준이 되어야 한다. 그래서 여기 주문하고픈 것이 있다. 지역 발전 현안에 계속 주목해야겠다는 다짐이 있어야겠다. 발전의지를 도민에게 말로만 표현해서는 안 된다.

전북도는 앞으로 정부 부처의 의지를 매년 확인해야 한다. 도내 현안사업들이 조금씩 변모했다고는 하나 그 지역 경제의 발전에 별로 영향을 미치지 못했다. 예전에 했던 말을 다시 반복하거나 지역 발전을 위해서 지역 경제의 구조적인 취약성을 극복해야 한다. 그런데 그 취약성 극복을 위해서 얼마나 노력했는지 의문이다. 전북도는 발전 현안의 추진과 성취를 위해서 계속 뛰어와야 한다는 이야기이다.

한옥마을 식품위생법 위반업소 적발

한옥 마을의 정체성이 흐려지고 있다. 전주시는 한옥마을을 조성할 당시의 취지를 망각해서는 안 된다. 이같은 말을 하는 이유는 분명하다. 아직도 한옥마을에 빛과 그림자가 공존하고 있는 까닭이다. 이제 어두운 부면에도 포커스를 맞추어 시정할 것은 시정해야 한다. 한옥마을에서 식품 위생법을 위반한 업소 다섯 곳이 적발됐기에 하는 말이다.

한옥마을은 단순히 돈만 벌기 위한 목적으로 있는 게 아니다. 한옥 마을의 인파를 보고서 관광객 유입의 성과에만 취해 있는 것은 아닌지 자성해야 한다. 관광객 숫자가 연간 천만에 육박하고 있다고 자랑한 적이 있는데 그에 공감은 하면서도 개선돼야 할 부분도 있음을 말하고 싶다. 전주시민이 65만을 헤아리고 도민이 2백만에 못 미치는 것을 생각하면 고마운 일이라는 하다. 그러나 본래의 정체성을 망각해선 곤란하다. 한옥마을이 장사속으로만 흐르고 있는 것 같아 안타깝다.

이제 정체성 회복에 마음을 써야 한다. 수익도 좋지만 문화적인 면에도 신경을 써야 한다. 한옥마을이 전북 전체의 관광사업을 계속 선도하고 있기에 하는 당부이다. 전주 한옥마을은 관광객들의 입소문과 입소문에 의지하여 그 명성을 계속 누리지 않으면 안 된다. 극적 불명의 간이 음식점들이 교통 체증을 유발하고 있다거나, 유명한 식당에서 손님 대접을 했는데 가격에 비하여 차려진 식탁이 형편 없더라는 불평을 더 이상 들어서는 곤란하다.

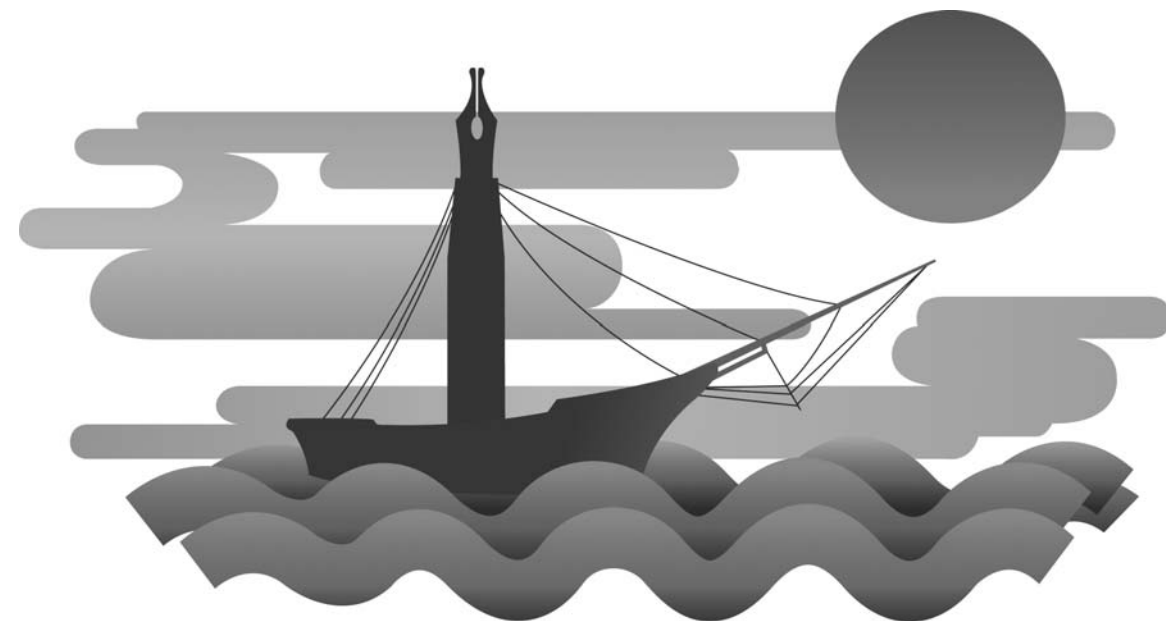
한옥마을은 이제 전통 문화 쪽에도 관심을 두어야 한다. 본보는 이같은 주문을 여러 번 말한 바 있다. 그런데 이같은 주문은 앞으로도 유효하다. 전주 한옥마을이 전북 관광을 선도하고 있는 지금, 해당 관계자들에게 주고 싶은 말은 분명하다. 한옥 마을에서 식품 위생법을 위반한 업소들이 적발된 것에서 교훈을 얻어야겠다. 이제 전주 한옥마을은 이만큼을 해야 한다는 지적이다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일